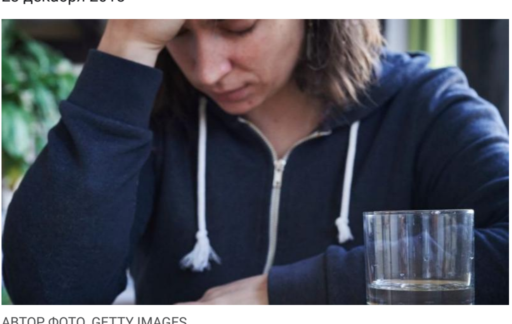
Стыдно наутро после пьянки? Это шеймовер, похмельный стыд - BBC News Русская служба

- Артем Воронин
- Би-би-си

23 декабря 2018



АВТОР ФОТО, GETTY IMAGES

Вы открываете глаза, и ужас вдавливает вас в подушку. В соцсетях остались следы прошлой ночи, но при мысли о них вас парализует страх. Это - шеймовер, в России также известный как бояки, или похмельный стыд. Знакомо? Объясняем его биохимию и рассказываем, можно ли избавиться.

Процесс разложения алкоголя в организме хорошо известен химикам и в общих чертах многим обывателям. Похмелью посвящаются научные работы, его пытаются победить биохакеры. С ним знакомы все, кроме 23% счастливчиков, которые утверждают, что не испытывают похмелья в принципе.

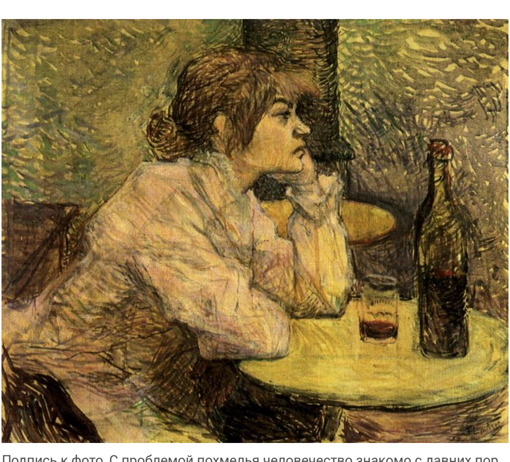
На фоне всего этого даже удивительно, что ученым пока не удалось полностью понять природу похмелья. Но в последнее время СМИ говорят о похмелье именно в связи с его эмоциональной стороной.

Этот "бодун чувств", или шеймовер (англ., комбинация слов shame и hangover - "похмелье" и "стыд") сегодня обсуждают едва ли не чаще, чем обычное физическое похмелье. Шеймовер загадочнее и служит причиной интересных душевных метаний.

Что же это такое?

Существует ли шеймовер?

Эти истории есть у многих - наутро после вечеринки вместо легкости возникает чувство стыда и беспокойства, у которого нет определенной причины.



Подпись к фото, С проблемой похмелья человечество знакомо с давних пор, однако о ее эмоциональной составляющей стали говорить лишь относительно недавно

"Даже если я не сделал ничего плохого, бывает, что я чувствую, что вечер не принес никакой пользы. Ты просто выпил, но возникает ощущение, что с тобой что-то фундаментально не так, как будто ты прогнил изнутри. И ты чувствуешь только стыд, ты чувствуешь, что в жизни тебя не ждет ничего хорошего", - рассказывает 26-летний Томас, сравнивая ощущения от похмельного стыда с клинической депрессией.

Мы быстро, просто и понятно объясняем, что случилось, почему это важно и что будет дальше.

эпизоды

Конец истории Реклама подкастов

"Просыпаешься с чувством паники и вины, ощущением, что вчера совершила что-то ужасное, что всем неприятна, что была назойлива. Это скорее физическое ощущение, но мозг старается его объяснить как-то и подтасовывает факты. Вдруг вспоминаешь всех, кому ты не слишком нравишься, все неловкие моменты, все паузы в разговоре одновременно. Состояние банковского счета волнует как никогда. Жизнь кажется прожитой зря", - рассказывает о своем опыте графический дизайнер Марина.

Все, кому доводилось испытывать это чувство, описывают шеймовер как комбинацию стыда и паранойи. Похожие описания можно встретить и у классиков. От похмельной паранойи страдает нордический разведчик Штирлиц (с похмелья на разведчика "давило незнакомое ему ранее, тревожное чувство надвигающейся беды; обостренно воспринимался любой шорох") и лирический герой-романтик Венедикта Ерофеева.

В то же время есть люди, которые утверждают, что не испытывают подобных ощущений в принципе, а многие отмечают, что начали испытывать шеймовер только в последние годы - в юности они таких симптомов не наблюдали.

Чтобы разобраться, почему это так, мы обратились к экспертам.

Механика похмелья

Чтобы в общих чертах понять природу шеймовера, нужно знать о действии двух веществ - ацетальдегида и серотонина, который часто называют "гормоном счастья".

Напомним кратко: весь попадающий в ваш организм алкоголь превращается сначала в ацетальдегид, а затем в уксусную кислоту. Этот процесс происходит в два этапа.

Сначала алкоголь расщепляется с помощью фермента под названием алкогольдегидрогеназа, который производят клетки печени. В результате образуется ацетальдегид. Это крайне токсичное вещество и сильный канцероген, который, помимо прочего, производят промышленно как прекурсор к уксусной кислоте.

Ацетальдегид расщепляется дальше - на уксусную кислоту, затем на воду и углекислый газ. Однако это происходит не сразу, и некоторое время токсин остается в нашей крови. Параллельно происходит еще несколько процессов, которые искажают нормальные функции организма, говорит директор Медицинского центра в Марьино, нарколог Александр Терентьев.

"Происходит сгущение крови из-за агрегации эритроцитов. Красные кровяные тельца прилипают друг к другу, образуя подобие столбиков из монет, - говорит Терентьев. - Кровь таким образом сгущается, возрастает нагрузка на сердце. Это происходит и в капиллярах головного мозга".

Красные кровяные клетки, слипшись, переносят меньше кислорода и забирают из тканей меньше углекислого газа. Это значит, что ткани недополучают кислород, в них образуются излишки углекислого газа.

Все это обеспечивает нам физическое недомогание, но стыд и паранойя объясняются скорее другим.

Подпись к фото, К шеймоверу предрасположены робкие застенчивые люди, говорит нарколог

Мини-депрессия

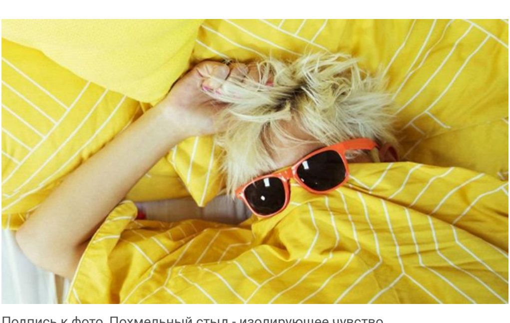
Серотонин - один из основных нейромедиаторов в теле человека. Эти вещества обеспечивают передачу электрических импульсов между нейронами нашего мозга, а также от нейронов к мышцам или клеткам органов.

Серотонин играет роль нейромедиатора в центральной нервной системе и участвует в нашем организме почти во всем - контролирует работу кишечника, участвует в реакциях тошноты и диареи, стимулирует рецепторы, отвечающие за сон и пробуждение, сужает артерии, если нужно сформировать тромб и затянуть рану.

Для нас важно, что в мозгу серотонин регулирует тревожность и радость и отвечает за настроение. Низкий уровень гормона связывают с депрессией, а слишком высокий приводит к галлюцинациям и нервно-мышечным нарушениям.

Согласно теории невролога Барри Джейкобса, представленной в 2000 году, депрессия возникает при недостаточной регенерации нейронов, которая, в свою очередь, зависит от уровня серотонина.

Тревожные симптомы и социофобия, как следует из ряда исследований, могут быть следствием как недостатка, так и избытка серотонина.



Подпись к фото, Похмельный стыд - изолирующее чувство

Сегодня, впрочем, врачи чаще связывают депрессию именно с недостатком "гормона счастья", а большинство антидепрессантов повышают уровень серотонина у пациентов.

Так можно ли провести параллели между ощущениями людей, страдающих депрессией от недостатка серотонина, и эмоциональными страданиями шеймовера? В определенном смысле такие параллели уместны.

"Думаю, что этот феномен *(шеймовер - Би-би-си)* характерен далеко не для всех, а преимущественно для людей, которым изначально присущи такие черты, как робость, застенчивость, неуверенность, психоэмоциональная ранимость, заниженная самооценка, ориентировка на мнения окружающих и различные проявления социальной фобии", - говорит кандидат медицинских наук, психиатр-нарколог из медицинского центра "Клиника на Садовом" Вадим Колобов.

"Эти особенности, помимо прочего, тоже связывают со сниженным уровнем мозгового серотонина. Для таких людей алкоголь, стимулируя выброс серотонина, на начальных этапах является своего рода адаптогеном, психосоциальной защитой, и позволяет чувствовать себя комфортно в ситуациях общения", - добавляет он.

И действительно, люди, пережившие депрессию, говорят о том, что пока они находились в этом состоянии, шеймовер мучил их часто, а справившись с депрессией, они избавились и от острого похмельного стыда.

Подпись к фото, Со стороны стыд и паранойя шеймовера кажутся расплатой за веселье прошлой ночи, но это не совсем так

"Когда я была в депрессии, я пить не могла, в том числе потому, что на выходе были очень сильные психозы", - делится организатор вечеринок Юлия.

"У меня и так было слабое психическое состояние, весь мир казался страшным и безнадежным, в будущем - серость и безысходность и так далее. А тут еще расход медиаторов и выброс этого "аце-чего-то". Неудивительно, что бояки страшнее", - говорит она.

"Зато когда выровнялось состояние, а уж тем более когда стало весело, появился интерес к жизни снова, похмелье стало иначе ощущаться".

Однако чтобы ощутить шеймовер, не обязательно страдать депрессией. Чтобы утренний стыд посетил вас, достаточно всего лишь быть к нему предрасположенным, то есть иметь низкий уровень серотонина в мозгу.

"Поскольку запасы серотонина у таких людей изначально невелики, хороший абузус (пьянка) их быстро истощает, и они проваливаются временно в еще больший дефицит, со всеми психоэмоциональными последствиями и обострением присущих им особенностей характера", - резюмирует Колобов.

Но есть и хорошие новости: если вы испытываете похмельный стыд, вероятно, вы еще не деградировали.

"Когда же формируется развернутая физическая стадия зависимости с запоями и выраженным похмельным синдромом и с развивающейся алкогольной деградацией личности, этот по сути защитный психосоциальный механизм обычно исчезает", - говорит нарколог.

Полезные советы

Подпись к фото, Калорийная пища - важный элемент в преодолении последствий бурных возлияний

Шеймовер - это такой же медицинский и бытовой факт, как и обыкновенное похмелье. Как от него избавиться или предотвратить? Есть ряд советов.

1. Создайте комфортную обстановку

Устройтесь в теплом месте и в течение дня плавно восполняйте дефицит воды в организме, выпивая по два стакана жидкости с перерывом в полчаса.

Для создания комфортной обстановки у каждого свои приемы. "Мой друг детства, мучаясь похмельем - а оно у него ещё какое - вызывал несколько раз чтеца-декламатора, чтобы Тургенева ему читал", - рассказывает журналист Александр Овчаренко.

Правда, по дороге чтеца просили купить пива.

2. Не нужно опохмеляться

Опохмеляться, к слову, не рекомендуется, говорит нарколог Александр Терентьев. Новая порция алкоголя поможет психике успокоиться и ускорит образование нужных ферментов в печени, но потом будет только хуже. Кроме того, похмеляясь, вы рискуете впасть в запой.

3. Дышите глубже

Если вас одолевают нехорошие мысли, попробуйте сконцентрироваться с помощью одного из приемов для успокоения. Медленно сосчитайте до четырех на вдохе, а потом снова - на выдохе. Постарайтесь некоторое время ни о чем не думать, а просто следить за своим дыханием.

4. Поговорите с близким человеком

Стыд - изолирующее чувство. Попробуйте поделиться ощущениями с близкими, честно и подробно рассказав о том, что вы ощущаете.

5. Ешьте мясо, сыр и орехи

Чтобы избавиться от шеймовера совсем, нужно повысить уровень серотонина. Это можно сделать, выработав несколько привычек.

В яйцах, молочных продуктах, нежирных сортах мяса, орехах и зерновых содержится триптофан. Эта аминокислота помогает нашему телу вырабатывать серотонин.

6. Проводите больше времени на солнце

Солнечные лучи помогают нашему телу вырабатывать серотонин.

7. Мыслите позитивно

Переживая шеймовер, в это трудно поверить, но уровень серотонина можно повысить, просто сосредоточившись на радостных мыслях.

Чаще думайте о хорошем.

Самое популярное

1. 1